# Italské houbové rizoto

**19. 2. 2023**

### Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Bonasera! Představte si západ slunce, šplouchání vln a k tomu italské delikatesy. Krásné, že? Proto jsme si pro vás připravili vymazlené houbové rizoto. Bez parmezánu jej můžete ochutnat už v první fázi naší diety, od druhé i se sýrem. Ingredience uvedené níže jsou pro dvě porce. Takže ideální na večeři s vaší drahou polovičkou nebo kamarádem/kou. Pojďme se do toho pustit!

**Co potřebujete (2 porce):**

- *1 balení konjakové rýže (200 g)*
- *¼ šalotky*
- *300 ml hovězího vývaru z kostí*
- *150 g žampionů*
- *50 g čerstvého špenátu*
- *20 g parmezánu (od 2.fáze)*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *½ lžičky sušeného česneku*
- *1 lžička citronové šťávy*

## Jak na to:

**1.** Do rozehřáté pánve nalijme lžíci olivového oleje a vložíme ¼ nadrobno nakrájené šalotky.

**2.** Jakmile šalotka začne zlátnout, nasypeme do pánve konjakovou rýži a chvíli povaříme.

**3.** Přidáme sušený česnek a zalijeme 300 ml vývaru.

**4.** Mezitím si na další pánvi orestujeme žampiony.

**5.** Následně je přidáme k těstovinám spolu s čerstvými lístky špenátu.

**6.** Pánev stáhneme z plotny, přidáme 20 g nadrobno nastrouhaného parmazánu, lžičku citrónové šťávy a zamícháme.

**7.** Přikryjeme poklicí a necháme 5 minut odstát.

**Jak Italské houbové rizoto jíst?**

**1. fáze:**

Konzumujte podle receptu, ale vynechejte parmezán.

**2. fáze, 3.fáze:**

Využijte kompletní recept i s parmezánem.